So bin ich – und das ist gut so!
Ich bin so - wie ich bin – wertvoll!

Die Bachblüte ‚Lärche'

Von Inge Baumgarte

Ein geringer Selbstwert und ein mangelndes Selbstbewusstsein bewirken auch viele Formen der Angst:

Angst vor Veränderung,

Angst vor Anforderungen,

Angst zu versagen,

Angst kontrolliert zu werden,

Angst angesprochen zu werden,

Angst, sich zu blamieren, usw.

Männliche und weibliche Zapfen der Europäischen Lärche während der Blütezeit
Foto: Giallopolenta

Wir fühlen uns wohl und stimmig mit uns selbst, wenn wir diese Gedanken mit tiefster Überzeugung denken können. Den Selbstwert spüren, ohne im Vergleich mit anderen zu stehen, ohne etwas Besonderes geleistet oder eine Anerkennung bekommen zu haben – sich selbst zu akzeptieren – einfach so - das ist ein starkes Gefühl. Wie oft haben wir dieses unabhängige Gefühl? Wir definieren unseren Selbstwert oftmals über den Vergleich mit anderen oder über die Anerkennung, die wir von unseren Mitmenschen erhalten. Aber nicht nur die Beurteilungen im Außen entscheiden darüber, wie wir uns hinsichtlich unseres Selbstwertes fühlen, sondern viel entscheidender sind unsere eigenen Bewertungskriterien, ist unsere Selbstakzeptanz. „Die anderen können immer alles besser, sind schöner, sind erfolgreicher." – Wer sagt denn das? „Das, was ich mache, ist doch nichts Besonderes. - Danke für das Kompliment, aber … - Das hätte ich doch besser machen müssen." Erkennst Du die Stimme Deines Kritikers in Dir.

Dr. Bach hat diesen Zustand des mangelnden Selbstwertes sehr gut gekannt – und fand als Unterstützung für die Phasen der Selbstzweifel und Selbstabwertung die Blütenessenz der Lärche (Larch).

Lärchen erwecken den Eindruck von Verzagtheit, besonders im Herbst, wenn sie zu sterben scheinen - denn anders als andere Koniferen werfen sie ihre Nadeln ab, so wie die Laubbäume ihre Blätter. Aber auch mit denen scheinen sie nicht konkurrieren zu können, denn ihnen fehlt das leuchtend bunte Herbstlaub. Ihre Äste hängen schlaff herab, traurig, so als fehle ihnen die Kraft zum Wachstum und zum Leben. Doch obwohl die Lärche so zart erscheint, ist sie tatsächlich unverwüstlich und widerstandsfähig gegenüber extremen Bedingungen. So sind auch die Menschen, die vom Larchzustand geprägt sind. Sie sind zu viel mehr in der Lage, als es nach außen hin den Anschein hat und als sie selbst von sich glauben.

Auch wenn wir sehr empfindlich gegenüber negativer Kritik sind – so als würde sie uns den Boden unter den Füßen wegreißen – können wir Hilfe durch die Blütenessenz bekommen. Wenn bereits kleine Gesten, Scherze oder Anmerkungen, die als Kritik gedeutet werden, reichen, um eine starke Verunsicherung und stundenlanges Gedankenkreisen hervorzurufen, dann sollte die Bachblütenessenz „White Chestnut" dazu genommen werden. Auch hier bietet Larch – besonders gut in Kombination mit der Blütenessenz Mimulus - eine wertvolle Unterstützung

Larch ist außerdem sehr hilfreich, wenn wir unser Äußeres nur schwer annehmen können: die Falten zunehmen, die Beweglichkeit abnimmt, die Frisur nicht sitzt und sowieso „alle viel hübscher sind". Aber auch in Krisenzeiten, wie Scheidung, Pensionierung, Arbeitslosigkeit, also Zeiten, wo das Selbstwertgefühl bedroht ist, ist die Blütenessenz Larch eine große Unterstützung. Natürlich steht sie uns auch in Prüfungssituationen unterstützend zur Seite.

Larch-Kinder sind schüchtern, erröten schnell und bekommen manchmal vor Aufregung kein Wort heraus. Bei Schulschwierigkeiten sollte immer auch an diese Blütenessenz gedacht werden. In der Pubertät ist „Larch" besonders angezeigt. Die Essenz kann das positive Selbstbild in dieser turbulenten Zeit voller Selbstzweifel enorm stärken.

Sicherlich sind wir uns einig, dass die Blütenessenz des Larch nicht allein unser Selbstwert für immer und ewig heben kann. Das Selbstwertgefühl ist wie ein Muskel, der durch gezieltes Training gestärkt werden muss. Es gilt in Kommunikation mit unserem inneren Kritiker zu kommen, das Selbstbewusstsein zu erweitern und sich selbst mit Achtung und Wertschätzung zu begegnen. Aber in vielen Lebenssituationen wir die Blütenessenz uns unterstützen, unseren eigenen Wert zu spüren, uns mutiger und selbstbewusster den Herausforderungen zu stellen.

Inge Baumgarte
DGAM Dozentin für Gesundheitspraxis
HP f. Psychotherapie
31275 Lehrte
www.leben-lernen.info
www.dgam.de